Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

ALBÓNDIGAS EN SALSA AMARILLA

Importante mirar la preparación, ya que habrá ingredientes que sean para las albóndigas y otros para la salsa. Nota: La salsa se puede pasar por la batidora para triturar el ajo y la cebolla finamente, aunque si lo hemos picado muy pequeño, los trozos apenas serán perceptibles.

30 minutos
1 hora y 15 minutos
4 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de cebolla (280 g) o Nota: Media cebolla será para las albóndigas, y una entera para la salsa.
- 800 gramos de carne picada
- 2 gramos de perejil crudo picado
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo (130 g)
- 2 cucharadas colmadas de pan rallado (46 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de pimienta negra (2 g)
- 2 cucharadas de harina (16 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva (18 g)
- 6 dientes de ajo (24 g)
- 1 vaso vino de vino blanco (100 g)
- 1 taza de caldo de pollo (240 g)
- 1 cucharada sopera de azafrán (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Empezamos cociendo la cebolla y los dientes de ajo en agua hirviendo durante 2 minutos. Lo escurrimos y refrescamos con agua fría, volviéndolo a escurrir de nuevo. Esto se hace para ablandar la cebolla y no echarla cruda directamente ya que resulta un poco fuerte. Picamos muy finamente tanto el ajo como la cebolla y lo reservamos en un bol grande.

2º Agregamos la carne, el perejil picado, los huevos, el pan rallado, la sal y la pimienta negra al bol y lo mezclamos todo con las manos limpias.

3º Una vez que todos los ingredientes estén integrados y se haya formado una masa, cogemos una cucharada y formamos una bola del tamaño de una pelota de ping pong. Vamos haciendo bolas del mismo tamaño hasta acabar con la mezcla de carne.

4º Una vez que estén las albóndigas formadas, las pasamos por harina. Colocamos una sartén con abundante aceite (puede ser de oliva o de girasol) a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadimos las albóndigas y las freímos hasta que estén doradas, dándoles la vuelta para que se hagan por todos los lados.

5º Sacamos las albóndigas a un plato con papel de cocina para que absorba el aceite y las reservamos.

6º A partir de este paso haremos la salsa. Ponemos una sartén grande a calentar a fuego medio y vertemos el aceite (7 cucharadas de aceite). Picamos muy finamente los dientes de ajo y la cebolla y los añadimos al aceite caliente para sofreírlos hasta que estén dorados.

7º Agregamos la sal y la harina, y lo mezclamos todo. Dejamos que la harina se dore ligeramente durante 1 minutos, y a continuación, vertemos el vino blanco.

8º Calentamos el caldo y añadimos el azafrán. Agregamos las albóndigas a la sartén y lo mezclamos todo. Vertemos el caldo caliente, reducimos el fuego a bajo-medio, y dejamos que cuezan durante 10-15 minutos, hasta que la salsa se espese ligeramente.

9º Servimos las albóndigas en caliente acompañadas de la salsa amarilla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (398 g)	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	662 kcal	33 %
PROTEÍNA	9 g	38 g	75 %
H. CARBONO	4 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	12 g	50 g	71 %
GRASAS SATURADAS	5 g	18 g	91 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	6 %
SODIO	523 mg	2082 mg	87 %